Tai chi chuan: golpes suaves contra a dor
Essa arte marcial de origem chinesa, que mescla toques de leveza e meditação, é cada vez mais utilizada no Ocidente como tratamento complementar para fibromialgia e problemas nas articulaçõespor DÉBORA DIDONÊ | fotos OMAR PAIXÃO

Se nas praças de grandes cidades como São Paulo e Rio de Janeiro já se veem facilmente nos fins de semana grupos de pessoas fazendo exercícios sincronizados, imagine na China! A prática do tai chi chuan, um tipo de ginástica proveniente daquele país que mistura movimentos de luta e meditação — e mais parece uma dança —, é intensamente incentivada pelo governo local há pelo menos 55 anos.

Considerada uma arte marcial, ganhou um ritmo mais suave comparada às lutas milenares que lhe deram origem. Explica-se: os antigos mestres chineses já reconheciam os benefícios de suas práticas e, para torná-los mais acessíveis, criaram o tai chi chuan — tai quer dizer supremo, absoluto; chi, cumeeira; e chuan, soco. Trata-se de um embate em que não há vencido nem vencedor, mas que proporciona equilíbrio físico e mental (leia mais sobre sua origem no quadro ao lado).

Em tempo: a medicina ocidental tem levado o exercício das praças aos hospitais. Afinal, o tai chi se mostra eficaz na luta contra dores no corpo, principalmente as provocadas por doenças musculares e nas articulações. É o que atesta um estudo financiado pelo Centro Nacional da Medicina Alternativa e Complementar, nos Estados Unidos. O trabalho contou com a participação de 66 vítimas de fibromialgia, entre as quais havia praticantes de tai chi.

No final das contas, as adeptas da arte marcial apresentaram uma melhora em seu estado de saúde superior a quem se dedicou apenas a exercícios de alongamento. "Essa resposta positiva talvez se deva à natureza do próprio tai chi, que combina relaxamento, alongamento e ênfase cognitivo-comportamental", observa o reumatologista Roberto Ezequiel Reymann, do Grupo de Apoio a Pacientes com Fibromialgia da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp.

Embora o tai chi seja coadjuvante em vários tratamentos, as pesquisas realizadas nos últimos dez anos apontam que a prática oriental se sobrepõe a muitos outros tipos de exercícios no fortalecimento de ossos, músculos e tendões, no equilíbrio do metabolismo e no bom funcionamento da capacidade pulmonar e da circulação sanguínea, entre outros aspectos. Talvez por sua relação direta com a musculatura e as articulações o método tenha se destacado no controle de doenças como a fibromialgia, conhecida por deixar o corpo todo dolorido — além de cansaço físico, dificuldade de concentração e até depressão.

"Para pacientes com quadros mais leves, o tai chi ajuda na redução das sensações dolorosas e

na melhora da mobilidade e do humor", afirma o educador físico Márcio de Moura Pereira, do Grupo de Estudos e Pesquisas sobre Atividade Física para Idosos da Universidade de Brasília. "E é na relação com o médico que se decide se o tai chi pode ser útil no tratamento ou contraindicado em algum momento."

No Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, o tai chi também vem sendo empregado em indivíduos com artrose, artrite reumatoide e dores na lombar. "Ele atua diretamente nas articulações, sem causar lesão. É indicado para qualquer faixa etária devido à metodologia de ensino suave, que permite ao praticante superar seus limites aos poucos, fortalecendo todo o corpo", explica Ângela Soci, diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. Existem basicamente cinco modalidades da arte marcial, mas a yang, segunda mais antiga da história, foi a primeira a ter caráter terapêutico, e por isso é amplamente praticada no mundo.

O estilo yang de tai chi é caracterizado por movimentos lentos, leves e curvos, em ritmo homogêneo e sem interrupção, como no fluxo de um rio. "Os exercícios propõem o equilíbrio corporal e devem ser feitos usando apenas a musculatura exigida para cada postura", explica o instrutor Cláudio Montenegro, de Joinville, no interior de Santa Catarina. "Por mais que se intensifique a prática, a respiração é sempre constante e profunda." Tal maneira de respirar também é uma grande aliada na busca da paz interior. "Esse ritmo respiratório faz com que a mente se acalme e fique o tempo todo atenta aos processos internos", afirma Ângela Soci.

Por ser uma atividade realizada em grupo, o tai chi incentiva quem está por algum tempo adoentado a sair de casa. "O paciente com fibromialgia pode chegar à depressão, o que o isola dos familiares e amigos. Uma prática coletiva pode ajudar no resgate da vida social", diz o reumatologista Roberto Ezequiel Reymann. Sem contar que o encontro entre adeptos de uma mesma técnica permite compartilhar experiências físicas e emocionais. "O tai chi auxilia o praticante a dividir sua dor", afirma o professor Márcio de Moura.

Segundo os especialistas, é bem provável que, devido ao despreparo físico, os iniciantes com doenças nas articulações ou afins sintam ainda mais dor do que normalmente já sentiam ao debutarem na arte milenar. Mas vale a pena persistir. "Quem tem artrose na cervical, que costuma irradiar sensações dolorosas para a mandíbula, os ombros e a lombar, por exemplo, consegue reduzir o incômodo apenas para o local de origem da dor", diz o professor Márcio de Moura. Mesmo no epicentro do martírio o desconforto acaba sendo minorado. E, ao longo dos meses, há chances de também diminuir o uso de remédios. Assim, o aluno de tai chi se torna um herói de si mesmo, golpeando a causa de seu suplício físico e as dificuldades a cada movimento suavemente coreografado.

Raízes milenares

Há 700 anos, no monte chinês de Wudang, uma cobra teria passado horas esquivando-se do ataque insistente de uma ave, até que ela desistisse da caça e voasse para longe. A lendária cena teria sido contemplada pelo monge taoísta Chang Sanfeng, ex-discípulo do Templo de Shaolin que, inspirado na flexibilidade da cobra, criaria as 13 posturas fundamentais do tai chi chuan. Embora mais recente, o tai chi remonta uma tradição de pelo menos 2 mil anos de artes marciais chinesas, entre elas o kung fu. Outro possível criador da prática teria sido o general Chen Wangting, que, após a queda da dinastia Ming, há 300 anos, aprimoraria a arte marcial chen a fim de difundir uma sabedoria usualmente passada apenas de pai para filho.